

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
имени А. Н. БЕКЕТОВА

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ**  
**для проведения**  
**учебно-тренировочных занятий по волейболу**  
**по дисциплине «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**  
**(для студентов 1-5 курсов всех специальностей университета)**

Харьков – ХНУГХ им. А.Н. Бекетова – 2015

Морозовский А. Л. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу по дисциплине «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» (для студентов 1-5 курсов всех специальностей университета). / А. Л. Морозовский; Харьков. нац. ун-т гор. хоз-ва им. А.Н. Бекетова. – Харьков: ХНУГХ им. А.Н. Бекетова, 2015. – 11 с.

Автор: А. Л. Морозовский

Рецензент: канд. техн. наук, проф. В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта, протокол № 6 от 26.12.2014 г.

Программа общего курса по волейболу предусматривает изучение истории, теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний, умений и навыков.

За время прохождения общего курса по волейболу студенты приобретают в игре, а также навыки судейства соревнований по волейболу.

На практических занятиях осваиваются общеразвивающие и специальные упражнения, изучаются и совершенствуются техника, тактика и методика игры.

Обязательным разделом учебно-воспитательной работы по волейболу является воспитание у студентов навыков по уходу за спортивной формой, инвентарем, по подготовке их к практическим занятиям. Учет успеваемости студентов по волейболу ведется в сроки, установленные учебным планом и расписанием.

### **Лекция. Техника и тактика игры в волейбол.**

Классификация и анализ технических приемов нападения и защиты, классификация тактических действий, индивидуальная, групповая и командная тактика игры в нападении и защите.

### **Практические занятия**

Построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания. Ходьба, бег. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств.

### **Обучение технике и тактике, игры в волейбол**

#### **Техника падения**

Стойки и перемещения (приставным, двойным шагом и скачком). Прыжки толчком двумя ногами вверх с места, с разбега.

Поддачи мяча: нижняя - прямая и боковая, верхняя— прямая и боковая (ознакомление). Передачи: верхние двумя руками, перед собой, вперед, назад, на месте и после перемещений, передача мяча в прыжке (ознакомление). Нападающие удары: прямой, нападающий удар, удар переводом влево, вправо (ознакомление), боковой нападающий удар (ознакомление).

#### **Техника защиты**

Стойки и перемещения (приставным и окрестным шагом). Выпады,

скачки и падения перекатом на бок, на спину. Прием мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча с подачи и нападающих ударов, прием мяча от сетки.

Блокирование: одиночное и групповое (ознакомление).

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места игрока и целесообразное применение технических приемов в зависимости от действий противника и своих партнеров при подаче, нападающих и обманных ударах.

Групповые действия: взаимодействия игроков линии нападения, игроков задней линии с игроками линии нападения.

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии и выходящего игрока задней линии (ознакомление).

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места и целесообразные действия при выполнении технических приемов игры, приема подач, нападающих ударов и блокирования.

Групповые действия: взаимодействия игроков при блокировании; страховка при приеме подач, при нападающих ударах своих игроков; страховка блокирующих.

Командные действия: система игры - «углом вперед», «углом назад» (ознакомление).

### **Методические занятия**

Подбор и обоснование упражнений для развития специальных качеств волейболистов и изучение основ техники игры.

### **Учебная практика**

Подбор, описание и проведение упражнений для развития прыгучести, быстроты реакции, лов кости и др. Проведение упражнений по заданию преподавателя из раздела техники игры.

## **Самостоятельная работа (вне учебного времени)**

Изучение рекомендованной литературы по технике и тактике игры в волейбол. Изучение правил игры, терминологии и жестикуляции судейства. Повышение спортивной квалификации по волейболу в группах повышения спортивного мастерства.

### **Зачетные требования. Теория**

1. Сдать зачет по теории волейбола в объеме пройденного материала.
2. Получить положительную оценку за знания правил соревнований, судейство учебной игры и ведение протокола.

### **Практика**

Сдать два микрозачета и итоговый зачет.

#### **Первый микрозачет**

1. Выполнить нижнюю прямую подачу с оценкой техники. Норматив: из 5 подач 4 раза перебить через сетку.
2. Выполнить не менее 15 верхних передач, передвигаясь вдоль сетки в площади нападения.

Примечание: Если элементы техники (подача и передача) выполняются технически неверно, то норматив считается невыполненным.

#### **Второй микрозачет**

1. Выполнить верхнюю прямую подачу с оценкой техники: мужчины – с 9 м, женщины - с 7 м.  
Норматив: из 5 подач 4 раза перебить через сетку.

2. Выполнить не менее 12 нижних передач в стену (или над собой).

3. Выполнить прямой нападающий удар в зоне N 4 с передачи партнера.

Норматив: из 5 нападающих ударов 4 раза перебить через сетку.

Микрозачеты проводятся на 4-м и 10-м занятиях по пройденным разделам программы.

Оценка по судейству выставляется по ходу практических - занятий и учебных игр, начиная с 5-го занятия. Оценка по педагогическим навыкам выставляется в процессе занятий после проведения студентами разработанных ими

упражнений, начиная с 6-го занятия. Итоговый зачет проводится на последнем (14-м) уроке.

Для оказания практической помощи молодым преподавателям кафедры спортивных игр и единообразия в планировании курса волейбола ниже прилагается методический материал, разработанный автором, и 13 конспектов занятий.

Конспекты насыщены упражнениями, которые при творческом подходе к уроку могут варьироваться и изменяться с сохранением сути упражнения для решения основной задачи занятия. Разнообразные упражнения и обилие материала помогут будущим специалистам, студентам-выпускникам, строить уроки по волейболу грамотно и интересно.

Для достижения поставленной цели надо не слепо переносить представленный материал в учебную работу, а опираться на следующие методические указания.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОБЩЕГО КУРСА ВОЛЕЙБОЛА**

В процессе занятий особое внимание следует уделить воспитанию моральных качеств занимающихся. С этой целью к задачам, поставленным на отдельных занятиях по овладению техникой и тактикой игры, необходимо планировать еще и частные задачи с акцентом воспитания нравственных и эстетических качеств. В процессе самих уроков необходимо вести решительную борьбу с недостойным поведением отдельных студентов, пресекать недисциплинированность, зазнайство, нарушение установленного порядка, единообразия спортивной формы, увлечение индивидуальной игрой и др.

Особое внимание в процессе занятий волейболом следует уделить также теоретической, психологической, организационно-методической и судейской подготовке студентов. Все эти разделы работы являются весьма важными в деле подготовки высококачественных и грамотных специалистов.

Теоретическая подготовка. Играет ведущую роль в реализации одного из принципов дидактики, принципа сознательности. Благодаря глубоким знаниям теории игры, ее техники и тактики установленным программой, студент может достичь лучших результатов в более короткие сроки.

П. Ф. Лесгафт писал: «...задачи физического образования будут состоять в умении изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям». Студент должен знать основные особенности изучаемых технических приемов и, главное, уметь разбираться в целесообразном их применении в условиях сложной коллективной игровой деятельности, где тот или иной прием должен быть оправдан логикой решения тактической задачи. Положительный результат может быть достигнут только при том условии, если ученик не механически усваивает излагаемый материал, а воспринимает его глубоко сознательно, проявляя живую заинтересованность, максимум самостоятельности и активности.

Теоретическая подготовка на занятиях по волейболу, кроме двухчасовой лекции, может проводиться в виде бесед, при объяснении заданий, а также в процессе выполнения упражнений в виде уточнений, поправок. Теоретические знания прививаются студентам и при беглом опросе домашних заданий. Текущий опрос целесообразней проводить сразу же после рапорта в первой части занятия, вспоминая материал прошлого занятия. Более глубокая проверка знаний осуществляется на семинарах и зачетах. Положительный эффект в освоении вопросов теории приносит хорошо иллюстрированный материал. Преподаватель обязан использовать схемы, таблицы, макет площадки, демонстрировать конокольцовки по технике отдельных приемов игры, тактических комбинаций в защите и нападении. В деле активизации процесс сознательного изучения материала очень многое зависит от преподавателя. Он должен раскрыть перед учениками перспективы их знаний, воодушевить общей большой целью, достижению которой подчинен каждый урок, каждое новое упражнение. Несмотря на то, что в предложенных конспектах задачи поставлены довольно широко и не во всех занятиях перечислены образовательные, гигиенические, воспитательные, а также частные педагогические задачи, в самом содержании уроков изложен комплексный материал. Преподаватель, готовясь к уроку, должен сузить и конкретизировать задачи в зависимости от условий работы. Так, например, в уроке N 1 согласно 2-й задачи «изучение верхней передачи мяча в опорном положении с предварительным выходом игрока под мяч» в организационно-методических указаниях обращается внимание на решение частной задачи: добиться приема мяча на согнутые руки, на высоте лица, обратив внимание при этом согласованную работу ног и рук.

Глубокие знания вопросов теории волейбола должны увязываться с другим

важным принципом дидактики — принцип систематичности и последовательности.

В предложенных конспектах уроков сохранена целесообразная последовательность. Материал расположен с расчетом посильности восприятия теории и практики, что исключает появление грубых ошибок, неправильное формирование двигательного навыка, неуверенность в своих силах, а также снижение интереса к занятиям волейболом. При правильном использовании поурочный материал должен вызывать активность и стремление к его овладению. Обучение элементам техники и тактики, предполагает изучение материала от легкого к трудному, от основных приемов несложной обстановке с переходом к более сложным и новым элементам. Такая методика позволит в конце курса волейбола самостоятельно проявлять свои силы и способности в игровой обстановке со всеми строгостями существующих правил судейства.

В конспектах достаточно полно изложены средства для развития физических качеств быстроты, ловкости и др. Применение упражнений этого плана облегчает овладение основными техническими элементами игры. Порядок и дозировку упражнений преподаватель может варьировать и изменять, но при этом надо -придерживаться следующих рекомендаций.

В первую подготовительную часть занятия необходимо включать:

1-2 упражнения для разрешения задачи, связанной с втягиванием занимающихся в работу;

3-4 упражнения общеразвивающего характера на силу, гибкость, ловкость и укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук; 1-2 упражнения на развитие прыгучести;

2-3 упражнения на развитие быстроты.

К этому комплексу желательно добавить подвижную игру или эстафету. На выполнение всех упражнений подготовительной части занятия должно быть отведено в среднем 20 минут.

Во вторую - основную часть занятия,- в первую ее половину, должны входить упражнения по изучению техники и тактики игры, на что отводится 25-30 минут. Во второй половине основной части занятия целесообразно проводить учебные игры в волейбол по заданию и тренировочные игры с судейством их самими студентами. На это следует отводить также 25-30 минут. Общая продолжительность второй части занятия составляет 55-60 минут. На заключительную



часть каждого занятия нужно оставлять не менее 5 мин. для подведения итогов занятий и распределения индивидуальных заданий.

Психологическая подготовка. Поскольку в современном волейболе трудно определить, какой из разделов является главным - физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая или психологическая - на занятиях по волейболу нельзя упускать из виду ни один из них. Воспитание всех сторон подготовки должно идти параллельно. Постановка мобилизующих и вместе с тем реальных и четких задач является важным условием воспитания воли. В процессе занятий необходимо создавать такие условия, которые требовали бы от учеников разнообразных волевых проявлений и прежде всего самостоятельности и инициативности в решении вопросов, а также решительности, смелости, выдержки и коллективных взаимодействий, взаимопомощи. Иными словами, в процессе обучения волейболу на пути у игрока должны стоять трудности и преграды, по характеру близкие к достижению успешного выполнения изучаемого приема. Процесс преодоления трудностей будет воспитывать волю. Преподаватель должен видеть и не допускать решения слишком легких задач. Если одно и то же упражнение студенты выполняют с различной степенью трудности, преподаватель должен кому-то облегчить условия, кому-то затруднить. Это легко сделать за счет увеличения или уменьшения расстояния для подач и передач, изменения силы и точности для нападающего удара направления и скорости первой передачи и т. д.

Целесообразно применять соревновательный метод обучения, который должен занять прочное место в 1-й и 2-й частях занятия. Соревнования рожают новые, экономные формы выполнения задания, приучают действовать решительно, инициативно, с выкладкой сил.

При выполнении упражнений или отдельных его элементов в соревнованиях «кто точнее», «кто быстрее» и др. необходимо четко подводить итоги и сообщать результаты. По ходу выполнения упражнений надо обязательно оценивать технику выполнения приемов и отдельных звеньев. Лучше это делать по 5-балльной системе. Все виды соревновательных упражнений и оценку техники выполнения отдельных приемов надо проводить по истечении времени, отведенного на изучение данного элемента

Задания будут выполнены успешно, если они конкретны и запланированы в конспектах уроков с учетом индивидуальных особенностей студентов. Не менее важным обстоятельством при воспитании волевых качеств является постоянное ус-

ложение заданий, неприменный строгий контроль и требовательность со стороны преподавателя.

Организационно-методическая и судейская подготовка. Одной из задач учебной работы по волейболу является обучение занимающихся самостоятельной организацией занятий и соревнований. С этой целью студенты на учебных занятиях по заданию преподавателя овладевают профессионально-педагогическими навыками, необходимыми для самостоятельной работы: выполняют построения и перестроения, проводят общеразвивающие и специальные упражнения по обучению техническим элементам игры, составляют документацию и проводят отдельные части занятия. На этих же учебных занятиях осуществляется и судейская подготовка. Будущие судьи-общественники должны четко знать правила игры, терминологию, жестикуляцию, уметь вести протокол соревнований. Изучение вопросов судейства должно идти постепенно. Сначала судейские функции выполняются с помощью преподавателя с разбором перед группой допущенных ошибок. Начинается судейство с менее ответственных обязанностей: судейство с флажком на линии, затем помощником судьи, секретарем, а потом судьей на вышке. Протокол соревнований изучается по подгруппам, свободным от учебной игры. Для закрепления судейских навыков проводятся внутригрупповые соревнования и оценивается работа судей по трем разделам: подготовка к соревнованиям, проведение их и подведение итогов. Все три этапа играют важную роль при организации соревнований. Если позволяют условия, надо стремиться к проведению соревнований на первенство курса вне сетки часов. При этом организация и проведение их полностью возлагается на студентов данных учебных групп.

### **Список использованной литературы**

1. Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 1981 г.
2. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений. - М., 1977 г.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М., 1970 г.
4. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. - М., 1980 г.
5. Козленко М. П. Теория и методика физического воспитания. - К., 1984 г.
6. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991 г.
7. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б. А. -М., 1990 г.

*Навчальне видання*

МОРОЗОВСЬКИЙ Олександр Леонідович

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ**  
**для проведення**  
**учебно-тренувальних занять по волейболу**  
**з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
**(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету)**  
  
(рос. мовою)

Відповідальний за випуск Безкоровайний Д. О.

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *А. Л. Морозовский*

План 2015 , поз. 94Л М

---

Підп. до друку 30.11.2015  
Друк на різнографі  
Тираж 50 пр.

Формат 60х84/16  
Ум-друк. арк.  
Зам. №

Видавець і виготовлювач:  
Харківський національний університет міського господарства  
імені О. М. Бекетова,  
вул. Революції, 12, Харків, 61002  
Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
ДК № 4705 від 28.03.2014